

# 2026年5月 イオンスポーツクラブ 3FIT 倉敷店 レッスンスケジュール

... ...変更箇所 NEW...新設レッスン  
... ...初心者向けのレッスン

ホームページ <http://www.aeonsportsc | ub.jp/>

TEL : 086-426-6305



	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール		
9:00																							
9:30~10:00	エアロ30 ソフト 徳岡	9:45~10:00 健康ストレッチ		9:30~10:15 ピラティス 徳岡	9:45~10:00 健康ストレッチ		9:30~10:15 ラテンエアロ YUKA	9:45~10:00 健康ストレッチ		9:30~10:15 メガダンス 小野	9:45~10:00 健康ストレッチ		9:30~10:15 エアロ45 ロー 濱田	9:45~10:00 健康ストレッチ		9:30~10:10 エアロ40 ベーシック 濱田	9:45~10:00 健康ストレッチ				9:10~10:10 キッズ スイミング ※①コース 使用		
10:30~11:10	エアロ40 ベーシック 徳岡		10:15~10:45 ショートアクア 高井																			10:15~11:00 エアロ45 ロー 窪津	
11:30~12:15	ZUMBA 原田			10:45~11:25 エアロ40 ベーシック ゆうこ			10:45~11:30 パレトン 佐々木		10:35~11:20 エアロ45 ロー 小野			10:45~11:30 けんこうヨガ 高橋				10:30~11:20 コンディショニング with パレエ 岡本						10:20~10:50 ショートアクア スタッフ 担当は代行案内をご確認ください	
12:35~13:20	週替わり フットサルプログラム 高井	ファイドウ 4日 18日	X55 11日 25日	11:55~12:40 ハワイアンフラ 三上			12:00~12:40 NCA認定 コンディショニング 佐々木		12:00~12:30 健康体操 ゆうこ			11:50~12:40 Yevolatin curve 岡本										11:00~12:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	
13:00				13:15~14:00 エアロ45 ロー 吉田	13:30~13:50 骨盤体操	13:15~14:00 アクアピクス 小野	13:15~14:00 ファイドウ 担当週替わり	日付 担当 6日 田澤 13日 西 20日 西 27日 田澤	13:15~14:00 アクアピクス 高山	13:00~13:45 エアロ45 ミドル 吉田	13:30~13:50 お腹シェイブ	13:15~13:45 ショートアクア 高山	13:15~14:00 ピラティス45 徳岡	13:30~13:50 バランスボール	13:15~13:45 アクアウォーキング 内田	13:15~14:00 ボディヨガ 窪津							11:20~12:05 ボディヨガ 窪津
14:50~15:30	姿勢改善ヨガ 奥西	15:00~15:15 健康ストレッチ		14:20~15:05 ボディヨガ 吉田	15:00~15:15 健康ストレッチ		14:30~15:15 ヨガ 田澤		14:15~15:00 ダンスエアロ 小室	15:00~15:15 健康ストレッチ		14:20~15:05 エアロ45 ミドル 徳岡	15:00~15:15 健康ストレッチ			14:30~15:15 ファイドウ 西野						13:00~14:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用	
15:35~15:45	はじめよう太極拳 奥西						有料プログラム 15:30~16:15 YAMUNA FOOT FITNES 大森		15:20~16:10 ストリート ダンス 小室			15:30~16:15 ボディヨガ 窪津										14:00~15:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用	
18:00							有料プログラム 16:35~17:35 YAMUNA BODY ROLLING 大森						17:15~18:15 キッズ HIPHOP 小3~小6									14:00~15:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用	
18:45~19:30	パレトン 佐々木			19:15~20:00 ボディヨガ 窪津					18:00~19:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用	18:30~19:10 骨盤ヨガ 田澤		19:00~19:45 エアロ45 ロー 齋藤				18:45~19:30 ZUMBA 原田						18:30~19:15 X55 高井	
20:00~20:45	エアロ45 ミドル 濱田			20:20~21:05 ZUMBA 原田			20:05~20:50 オリジナル エアロ 野口		19:30~20:15 ファイドウ 田澤			20:05~20:50 オリジナル エアロ 野口				19:50~20:35 ベーシック ヨガ 原田						19:45~20:30 ファイドウ 高井	
21:05~21:50	アースヨガ 田澤		20:45~21:15 ショートアクア 高山				21:10~21:55 ファイドウ 西野		20:45~21:30 ZUMBA 石川			20:45~21:15 アクアウォーキング 西野										20:45~21:15 ショートアクア 沖田	
21:25~22:10	STRONG Nation 原田																					21:20~22:05 ファイドウ 本田	
0:00																							

女性限定  
レッスンと  
なります

担当  
変更

**YAMUNA FOOT FITNES  
YAMUNA BODY ROLLING**  
 (有料成人プログラム)  
 ※有料プログラムになります。  
 事前申込が必要です。

**ストリートダンス**  
 (有料成人スクール)  
 ダンスが初めての方や  
 ダンススキルを  
 磨きたい方にオススメです  
 ※事前申込制となります

<<営業時間のご案内>>  
 月~金(平日) 9:00~24:00 土・日・祝 9:00~22:00  
 ※ジムエリア・プール・浴室・マッサージエリアは閉店15分前までのご利用とさせていただきます

<<5月の休館日>>  
**14日(木)・24日(日)**  
 ※休館日のフロント営業時間 10:00~16:00

※予定のインストラクター・レッスン内容等は、都合により変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。

※レッスン開始後の途中入場/参加はご遠慮ください。